



佛蒙特州  
VERMONT WIC  
计划与  
食物指南

2015年8月生效

# WIC 提供健康食品，和更多不同类型的服务。



健康食物



营养与健康教育



支持喂哺母乳



医疗转介  
与社区项目

# 计划指南

健康食物	2
营养与健康教育	3
支持喂哺母乳	4
医疗转介与社区项目	5
更新福利	6
加入 wichealth.org	7
权利、责任和隐私	8

# 食物指南

水果和蔬菜	12	谷物	26
奶制品	16	冷谷物	
鸡蛋		热谷物	
牛奶		果汁	30
起司		儿童	
豆腐		女性	
豆奶饮料		婴儿食品	33
乳酪		婴儿水果和蔬菜	
蛋白质	20	婴儿谷物	
豆类、小扁豆、豌豆		婴儿肉类	
花生酱		婴儿配方奶粉	
罐头鱼			
五谷杂粮	22		
全麦面包			
玉米饼			
糙米			
全麦意大利面			



## 健康食物

作为 WIC 的一分子，你将会收到每月的食物福利，为你和你的家人提供丰富的营养食物。你收到的福利会有所不同，主要是取决于你是否怀孕或哺乳期，以及你的孩子有多大，由婴儿期直到你的孩子满 5 岁。你购买的 WIC 食物提供重要的营养物质，帮助你和你的孩子在每个发展阶段的成长。

你可以使用你的 Vermont WIC 卡存取你的每月食物包，它的功能就像一个借记卡般。在每个月开始，WIC 食物福利将被加载到你的账户，并在每次购物，使用 WIC 卡时，从你的账户中扣除你购买的食物。

你可以在主要超级市场购物 - 如 Hannaford, Shaw's, Price Chopper，以及许多当地的小型超级市场。你可以选择你想要的品牌，又可以灵活地随时随地购物。



和更多!



## 营养与健康教育

成为 WIC 一分子的其中一个主要好处是你可以得到多种营养资源，以配合你的兴趣，作为 WIC 的家庭成员，你可以与你的营养顾问会面，并讨论健康目标对你的重要性。营养教育的活动包括：*了解婴儿行为的暗示*；游戏小组能令你和你的家人活跃起来；烹饪课程激发你在厨房里的烹调。你可以从下面选择最适合你了解这些福利的途径：



### 和孩子的活动

每个月，从你的社区办事处取得活动列表。浏览你的社区 Facebook 页面或网站，或致电咨询你的社区有什么活动进行。



### 网上学习

随时随地可以从 [wichealth.org](http://wichealth.org) 学习和更新你的福利。



### 面对面咨询

预定一个日期与你的营养师或哺乳期的前辈辅导员面谈。提供预约，以适合你的日程安排。

每 3 个月会发放你的食物福利，这确保每季度你可与 WIC 进行营养咨询，满足你和家人的兴趣。



## 支持母乳喂养

你可以做到的！成功计划你的母乳喂养。

**了解母乳喂养。**阅读，上课。与你的前辈 WIC 母乳喂养辅导员和其他母乳喂养者倾谈。

**寻求帮助和未雨绸缪。**与你的家人和朋友分享你的计划。与你的医生和雇主合作，得到他们支持和帮助，成功计划你的母乳喂养。

**要有信心。**大多数妈妈会有适当分量的母乳给宝宝。你的母乳最适合你宝宝每个阶段的发展。

**WIC 可以帮到你！在这里，我们帮助妈妈们取得成功。**

你已经应该知道，母乳对你和你宝宝都有好处。你知道吗佛蒙特州有 90%的妈妈已经开始母乳喂养？佛蒙特州的 WIC 提供了许多服务，帮助你达成母乳喂养的目标。无论你正在寻找你和宝宝学喂母乳的支援，或是你准备回去工作，每一步 WIC 都可以依靠并帮助你。

- 母乳喂养妈妈的额外 WIC 食物
- 转介到哺乳社区顾问和其他配套服务
- 吸奶器
- 母乳喂养小组和课程
- 前辈母乳喂养辅导员

**知识+支援+信心=成功**

“当我需要它时，我知道有 WIC 的支持和帮助。”

[healthvermont.gov/wic/food-feeding/breastfeeding](http://healthvermont.gov/wic/food-feeding/breastfeeding)



## 医疗转介与社区项目

WIC 是你社区的一部分，你的当地 WIC 办公室和社区有良好的联系，通过以下方法，它可坚固你的家庭，例如：

- 怀孕和儿科保健
- 寻找牙医
- 为你和你的宝宝，帮助你戒烟
- 滥用药物和酗酒 的辅导
- 疫苗注射
- 其他方案，包括家访，Head Start，和 3SquaresVT

当你加入 WIC，从你开始怀孕至你的子女五岁生日，你将可使用所有 WIC 资源和福利。



与 WIC 一起，孩子(直至 5 岁)能健康，快乐和聪明地成长。

## 更新福利



在你怀孕和你的孩子五岁前，WIC 将提供健康食物，营养教育，支持母乳喂养和医疗转介。

保持你的 WIC 福利和保持 WIC 卡有效，你需要做两件事：

## 每年两次的预约会面

**咨询与收入审查。**与我们会面谈谈你与家人的健康和营养的话题，并了解你的社区资源。我们会每年审核你的收入一次。

和

## 每年两次活动

WIC 会面期间，完成**营养与健康教育**的活动。营养和健康教育是 WIC 最重要的福利之一。你的 WIC 办事处提供各种营养教育和儿童发展活动。你可以选择一些你想参加的活动。



## 网上进行营养教育!

当你第一次进入网站时，你需要你的 6 位数字 WIC 家庭 ID 号建立账户，如果你没有这个 ID 号，请致电社区办事处查询。

### 步骤 1: 建立你的帐户

- a. 进入网站 wichealth.org
- b. 在"First Time Here"对话框单击开始按钮
- c. 选择"Vermont"作为你的本地 WIC 信息
- d. 选择你的代理(代理=你的 WIC 办事处)
- e. 选择你的诊所(诊所 =你的 WIC 办事处)
- f. 输入你的 6 位数字家庭 ID (我的号码是: \_\_\_\_\_)
- g. 输入你的名字，出生日期和种族/族裔
- h. 输入你和你孩子的信息
- i. 点击"继续"，填写你账户中的其

他信息

- j. 储存信息，并开始选择你的课!

### 步骤 2: 选择主题

#### 课程例子:

- 吃更好的 - 但花费更少!
- 准备健康的怀孕
- 婴儿开始进食固体食物
- 制作简单正餐和小吃
- 饮食挑食者的秘诀

### 步骤 3: 经常浏览

#### 任何日，任何时候:

- 可以使用任何有互联网连接的设，寻找并完成课程
- 使用电脑或智能手机
- 课程算作你的营养教育

## 參與的家庭这样说...

“很棒的网站！很多丰富的信息，很容易做到”

“我可以在自己舒适的家，跟随我的节奏学习。”

“我可以选择我喜欢的主题，我可以在任何时候上课，无论是白天还是晚上。”

# 参与者的权利和责任与隐私政策声明

作为 Vermont 佛蒙特州的女性，婴儿和儿童 (WIC) 计划参与者，我明白以下：

1. 不同类型的参与者，会有不同的 WIC 认证期限：
  - a. 孕妇，直到产后 6 个星期；
  - b. 婴儿/哺乳期妇女，至婴儿第 1 个生日的月份；
  - c. 儿童，12 个月至 5 岁；和
  - d. 非哺乳期妇女，直到产后 6 个月。
2. 当我和/或我的孩子 (们) 的认证期限结束后，WIC 计划的福利也会结束。
3. 我将接收到有关营养和卫生的信息，包括营养教育、支持母乳喂养、WIC 食物和转介其他健康服务。
4. 要继续我的 WIC 的福利，我必须参加所有认证和营养教育会面。
5. 给予 WIC 计划的信息，我有权利将之视为保密信息。

我明白 WIC 参与者的信息可以与下列计划共享：家访计划、养父母服务、疫苗注射、妊娠风险评估监测系统 (PRAMS)，如需与其他任何组织共享信息，WIC 是需要有信息发布通知。

6. 佛蒙特州的医疗专员可授权使用和公布我在 WIC 参与的信息，限于非 WIC 目的用途，这些信息将被用于州和 WIC 地区办公室和仅在以下计划：计划管理、与其他计划协调福利和提高 WIC 服务和活动。

7. 收集种族/族裔的信息，仅用于进行统计报告要求，并不会影响我参与 WIC 计划。每个人的资格和参与 WIC 计划的标准都是一样，不分种族、肤色、国籍、年龄、残疾、或性别。
8. WIC 职员可以验证我所提供的信息。假如我提供虚假资料，我可能无法得到 WIC 的福利；我可能要偿付已在 WIC 购买食物的金钱；我可能会被州和联邦法律被起诉。

## WIC 计划参与者的权利：

- 如果我不同意任何会影响到我的 WIC 资格或利益的决定，从公告之日，我能够在六十 (60) 天内提出上诉并要求一个公平的听证会，由我或我的代表：如亲戚/朋友/法律顾问或其他代言人提出反对的理由。
- 要求公平的听证会的信息可以从任何一个当地 WIC 办公室或州 WIC 办公室索取：佛蒙特州卫生署 (Vermont Department of Health), WIC Program, 108 Cherry Street, PO Box 70, Burlington, VT 05402-0070。你也可以致电给我们要求听证会：1-800-649-4357。
- 可要求延续福利，但需要等待公平的听证上诉结果。从我的不合格声明日期起 15 天内，请必须备案。但是，参与者认证期限超过后，参与者将没有任何福利。
- WIC 是执行平等机会的计划。我相信如果我受到种族、肤色、国籍、性别、年龄或残疾的歧视，我可以直接联系华盛顿特区农业局局长，Secretary of Agriculture, Washington, DC, 20250 或要求 WIC 职员协助联系

## WIC 计划参与者的责任:

1. 为免失去 WIC 的福利，我必须参与 WIC 所有的会面。
2. 如果我不能出席 WIC 的预约会面，我会事先打电话重新安排。如果我错过了续证或营养教育课，我的 WIC 福利可能会减少。
3. 当我的地址作出更改或搬迁到不同的城市或州，我会通知 WIC 职员，这样我的 WIC 福利就可以转移到不同的市或州。
4. WIC 食物是给参与者和家庭成员。我不会出售或把我的 WIC 福利给予其他任何人，如我需要改变我的食物福利，我会联系 WIC。
5. 必须在 WIC 办公室进行所有的配方/医药食品的交换。任何未使用的婴儿配方奶粉必须始终交回 WIC 办公室。
6. 我会在一个安全的地方保存我的 WIC 卡，我的个人身份号码不会给任何人，除非他/她是我家庭额外成员或代理人。
7. 如我丢失或被盗佛蒙特州 WIC 卡，我将立即向 WIC 办公室报告。我明白当月的福利可能不会被取代。
8. 我明白 WIC 的福利仅在指定月内在 WIC 授权店购买，和仅参与者可以消耗，而未使用的福利不能转到未来月份。
9. 我负责训练我的家庭额外成员或代理人在商店使用该卡。
10. 我负责确保我的备用购物者奉行这些相同的责任。  
丧失资格、停止计划、起诉和现金回收可能在以下情况出现:
  - A. 不当使用 WIC 福利，例如: 以口头、出版、网络、或通过任何其他方式以现金、信用卡或非食品项目交换/出售或有意出售佛蒙特州 WIC 卡或 WIC 福利食物;
  - B. 购买/接收不是在 WIC 批准的食物清单的食物;
  - C. 身体虐待、威胁有身体虐待或辱骂 WIC 或超级市场的职员。

美国农业部严禁歧视客户、员工和应聘者的种族、肤色、国籍、年龄、残疾、性别、性别认同、宗教、报复，在适用情况下，政治信仰、婚姻状况、家庭或父母状况、性取向、或个人全部或部分收入是来自任何公共援助计划，或保障就业者的基因信息，或由本署进行或资助的任何计划或活动。（不是所有适用于所有计划和/或就业活动。）如果你想提交民事权利的歧视投诉，你可以填写美国农业部计划歧视的投诉表格(USDA Program Discrimination Complaint Form)，可以在此网站找到 [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html)，或任何 USDA 办事处，或致电(866) 632-9992 索取表格。你也可以写一封包含所有要求信息的信件。完成的投诉表格或信函可以邮寄给我们，地址: U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, 或传真至(202) 690-7442 或电邮至 [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)。如果是失聪、听力困难或有语言障碍，可以经 Federal Relay Service (800) 877-8339 或 (800) 845-6136 (西班牙语) 联系美国农业部 USDA。USDA 是平等机会的提供者和雇主。

# WIC 购物小贴士

## 在你前往超级市场前：

- 查看你的家庭食物福利列表，并使用此指南，确定你喜欢的 WIC 品牌。规划菜单并编制你的购物清单。
- 特别留意产品的特殊尺寸。

## 你需要带什么到商店：

- 此食物指南
- WIC 卡
- 优惠券或商店卡
- 购物清单
- 环保购物袋
- WICShopper 应用程序

## 在参与的超级市场购物

不是每家商店都提供所有产品。如果有一些 WIC 项目想你的商店增加，你可以在客户服务台咨询。

你可以联系你的 WIC 办公室，取得 WIC 批准商店的完整列表。购物资源和商店列表，也可在 [healthvermont.gov/wic/eWIC.aspx](http://healthvermont.gov/wic/eWIC.aspx) 找到。



**WIC 购物视频**说明 WIC 卡购物的基本知识。你可以在 YouTube 上观看 [healthvermont.gov/wic/shop\\_eWIC.aspx](http://healthvermont.gov/wic/shop_eWIC.aspx)



**使用智能手机的 WICShopper 应用程序**，识别商店的正确产品。可以从 App Store 或 Google Play 下载。

## 小心处理你的 WIC 卡

如 WIC 卡丢失或被盗，立即向 WIC 办公室或致电 1-855-769-8890 向客户服务报告。

## 更改家庭食物福利

如需更改你的福利，请联系你当地 WIC 办公室。

## 不能退换 WIC 食物

已购买的 WIC 食物不能在店里退回现金或兑换其他物品。

佛蒙特州

VERMONT WIC  
食物指南

2015年8月生效



2015年8月生效

# 水果和蔬菜

提供多种维生素，矿物质和纤维

数量 女性: 每月\$11  
每个孩子: 每月\$8

大小 任何大小的容器，除了单一份量

限制 白土豆：只限新鲜  
无添加糖、脂肪或油  
罐装水果必用果汁进行包装，没有糖浆  
没有香草、香料、沙拉包或派对托盘  
没有水果干或蔬菜干  
没有莎莎酱、炖西红柿、番茄酱或膏

品种 新鲜、冷冻或罐装（详情请参阅下页） 常规或  
低钠  
允许有机

允许任何牌子



## 水果和蔬菜 (继续)

### 新鲜

允许: 新鲜, 有机或非有机任何种类的水果  
和蔬菜, 包括新鲜土豆

-----可以整个、切块袋装或包装品-----

不允许: 没有自助沙拉、沙拉包、添加食物的派对盘 (蘸、  
调味汁、坚果)

没有水果篮、水果/蔬菜干

没有香草、香料或可食用的花朵

### 冷冻

允许: 任何牌子和包装类型

任何大小 (除了单一份量)

任何有机或无机的普通水果或蔬菜, 不添加糖或  
人造甜味剂

不允许: 非水果或蔬菜成分的产品  
(面食、大米、起司等)

有酱汁的蔬菜

### 罐头

允许: 任何牌子和容器 (罐、瓶、塑料袋)

任何大小, 除了单一份量

任何有机或无机的水果或蔬菜

任何水或果汁包装的普通水果或水果混合物

任何普通蔬菜或蔬菜混合物

不允许: 水果鸡尾酒、有糖浆的水果、加糖的水果

腌制或奶油蔬菜

莎莎酱、酱料(比萨、意大利面条或番茄)、炖西  
红柿或番茄膏

## 使用图表查询有机蔬菜价格

每磅价格	磅					
	1½	2	2½	3	3½	4
\$0.69	\$1.04	\$1.38	\$1.73	\$2.07	\$2.42	\$2.76
\$0.99	\$1.49	\$1.98	\$2.48	\$2.97	\$3.47	\$3.96
\$1.49	\$2.24	\$2.98	\$3.73	\$4.47	\$5.22	\$5.96
\$1.99	\$2.99	\$3.98	\$4.98	\$5.97	\$6.97	\$7.96
\$2.49	\$3.74	\$4.98	\$6.23	\$7.47	\$8.72	\$9.96
\$2.99	\$4.49	\$5.98	\$7.48	\$8.97	\$10.47	\$11.96

## 怎样才能让我的孩子吃更多水果和蔬菜？

**分享冒险。** 尝试一些新的水果和蔬菜。与你的孩子一起购物，由他们选择。

**一起下厨。** 教你的孩子撕生菜或在比萨加添蔬菜配料。

**一起吃。** 让你的孩子看到你享受正餐和小吃的水果和蔬菜。

**随身携带。** 把苹果、橙子或切片蔬菜放在你的包里，可以随时有快速小吃。





## 充分利用你的福利

**时令蔬果** - 选择时令的新鲜的蔬菜和水果，时令蔬果有最好的品质和味道。

**尝试罐装或冷冻蔬果** - 快速小菜和更少准备时间，罐装和冷冻水果和蔬菜是方便，易于保存和随时可做菜肴。

**当物品减价时，购买大批量** - 对于你经常食用的新鲜蔬菜或水果，购买大型包装是更好。

当罐装或冷冻水果或蔬菜减价时，可以大量购买，因为它们可摆放更长的时间。

**使它更容易** - 购买整个蔬菜和水果。洗净、切、放入冰箱保存，你的家人可以随时随地享受的即食零食或便当盒。



# 鸡蛋

蛋白质和铁质的最佳来源

大小 中型和大型

限制 没有强化或特产 ( 欧米伽 3 ) 不是  
有机

品种 一打, 白色或棕色

允许任何牌子

# 牛奶

蛋白质, 铁质和维生素 A 和 D 的最佳来源

限制 没有强化或特产 没有味道  
不是有机  
不是低脂 (2%)

## 牛奶

任何牌子

- 全脂: 为 12-23 个月的儿童
- 低脂 ( 1% ) 或无脂 ( 脱脂 )
- 不含乳糖
- 货架稳定安全(超高温处理)
- 脱脂奶粉

大小:

加仑, ½加仑, 夸脱  
加仑, ½加仑, 夸脱  
加仑, ½加仑, 夸脱  
夸脱  
25.6 盎司(制成 2 加仑)

## 羊奶

仅 Meyenberg 品牌

- 全液体: 为 12-23 个月的儿童
- 全奶粉: 为 12-23 个月的儿童
- 低脂(1%) 液体
- 低脂(1%) 奶粉

大小:

½加仑, 夸脱  
12 盎司(制成 3 加仑)  
夸脱  
12 盎司(制成 3 加仑)



1 夸脱  
= .25 加仑



½ (半) 加仑  
= .5 加仑



3 夸脱  
= .75 加仑



4 夸脱  
= 1 加仑

# 起司

蛋白质和钙的最佳来源

大小	8 盎司和 16 盎司
限制	不是进口或熟食 没有味道 不是有机 不是条状、切碎或独立包装片

品种	块状: Cheddar 切达, Colby 科尔比, Colby Jack 科尔比杰克, 允许低脂(轻量、超轻量、低脂肪、精简) 片状: American
----	---

允许的国产品牌



允许的商店品牌



# 豆腐

蛋白质和钙的最佳来源

大小 14 盎司和 16 盎司

品种 丝质(特软)、软、硬、特硬

允许有机

允许的品牌/产品

Azumaya

- 丝质
- 硬
- 特硬



- 丝质
- 软
- 硬
- 特硬
- 精简
- 丝质
- 硬



- 硬

# 豆奶饮料

蛋白质，钙和维生素 D 的最佳来源

大小 64 盎司冷藏

32 盎司普通货架

限制 不是有机 允

许的品牌/大小/产品



- 64 盎司冷藏 (1/2 加仑)
- 原味
  - 香草



- 32 盎司普通货架 (1 夸脱)
- 超大豆原味
  - 超大豆香草



- 64 盎司冷藏 (1/2 加仑)
- 原味

# 乳酪

## 蛋白质和钙的最佳来源

大小 32 盎司桶  
4 包 4 盎司杯  
8 包 2 盎司桶

品种 全脂乳酪：为 12-23 个月的儿童  
低脂或无脂：为妇女和 2-5 岁的儿童  
允许有机

### 允许的国产品牌



32 盎司桶  
• 任何味道



2 磅(32 盎司) 桶  
• 原味  
• 希腊; 任何味道



32 盎司桶  
• 希腊; 任何味道  
8 包 2 盎司杯



32 盎司桶  
• 全天然; 任何味道



• 任何味道  
32 盎司桶  
• 希腊; 任何味道



32 盎司桶  
• Oikos 希腊; 任何味道  
• 软滑和奶油; 任何味道  
• 希腊; 任何味道  
4 包 4 盎司杯  
• 希腊; 任何味道  
8 包 盎司杯  
• YoKids Squeezers; 任何味道

### 允许的商店品牌



32 盎司桶  
• 任何味道



32 盎司桶  
• 任何味道  
• Taste of Inspirations  
希腊; 任何味道



32 盎司桶  
• 任何味道



32 盎司桶  
• 任何味道

# 豆类，小扁豆，豌豆

蛋白质，铁质和纤维的最佳来源

大小 15 至 16 盎司罐头  
1 磅包装，干货

限制 不添加糖、脂肪或油  
不添加蔬菜、水果或肉类  
不是汤粉

品种 罐装或干货  
任何类型的熟大豆、豌豆或扁豆 常  
规或低钠  
允许有机

允许任何牌子

## 花生酱

蛋白质的最佳来源

大小 16 至 18 盎司 ( 塑胶或玻璃瓶 )

限制 不是低脂 不是低钠 不是有机  
不是特殊花生酱  
不是涂抹花生酱  
不是加味或混合的成分

品种 光滑、大块

允许的国产品牌



No Simply Jif  
No Natural Jif (不是天然)  
No Reduced Fat Jif  
(不是低脂)



No Skippy Natural  
(不是天然)  
No Reduced Fat Skippy  
(不是低脂)



不是有机

允许的商店品牌

任何商店品牌



## 豆类 and 花生酱的选择:

如果你的家庭食物福利清单显示: **1 花生/豆类/豌豆**

你可以购买:



16 盎司包装干货  
豆类、小扁豆、豌豆 **或**



16-18 盎司瓶  
装花生酱 **或**



4 罐 15-16 盎司  
豆

## 罐头鱼

蛋白质的最佳来源

大小 混合搭配, 高达 30 盎司

限制 只限罐装, 不是袋装

罐装金枪鱼 水浸或油浸包装 5 盎司

品种: 大小:

三文鱼 品种: 大小:  
水浸或油浸包装 5 盎司, 6 盎司, 7.5 盎司, 和 15 盎司

沙丁鱼 品种: 大小:  
水浸或油浸包装 3.75 盎司  
(可能包括骨和鱼皮)

允许任何品牌

## 全谷物选择:

当你选择全谷类，你可以从你的家庭食品福利列表选择重量总数（16，32，48 或 64 盎司）包括面包、玉米饼、米饭或面食。

例如，你可以购买 4 排面包以及 1 磅糙米，总数等于 32 盎司；或 16 盎司盒装全麦面食和 32 盎司糙米，总数等于 48 盎司。

32 盎司 =  1 磅(16 盎司) 面包+  1 磅(16 盎司) 袋装米

48 盎司 =  16 盎司盒装面食+  32 盎司袋装米

## 教导你的孩子有关健康食品

告诉他们食物如何帮助他们成长和使他们强壮。

- 谷物给予能量帮助成长和学习。
- 全谷物有丰富的纤维保持健康。
- 蔬菜和水果帮助他们对抗疾病和保持健康。

- 牛奶坚固他们的骨骼和牙齿。
- 肉类和豆类给予他们健康的血液和结实的肌肉。

最重要的是，向他们表现你自己进食这些食物！



# 全谷物面包

纤维的最佳来源

大小 16 盎司(1 磅)

品种 100%全麦，全谷类

允许国产品牌/产品



• 石磨麦



• 100%全麦



• 100%全麦

• 全麦蜂蜜与燕  
麦

• 100%石磨全麦



• 全麦多谷物

• 切片黑麦



• 100%全麦薄装

• 渦狀形 100%全麦有肉  
桂葡萄干

• 轻型，软身小麦



• 经典 100%全麦



• 100%全麦



• 100%全麦

允许商店品牌/产品



• 100%全麦



• 100%全麦



• 100%全麦

• 100%全麦



• 无盐全麦



• 100%全麦

# 玉米饼

纤维的最佳来源

大小 16 盎司(1 磅)

品种 100%全麦, 玉米

允许国产品牌/产品



- 白玉米
- 全麦
- 黄玉米



- 白玉米, 塔可饼
- 全麦, 菜肉卷饼



- 白玉米
- 全麦



- 玉米
- 全麦
- 全麦, 菜肉卷饼



- 全麦, 软炸玉米饼
- 全麦, 菜肉卷饼
- 超薄黄色



- 全麦

# 糙米

纤维的最佳来源

大小 14 至 16 盎司包装  
28 至 32 盎司包装

限制 无添加糖、脂肪、油或盐

品种 普通、即时烹调、快速烹调、袋煮 允  
许有机

允许任何品牌

# 全麦意大利面食

纤维的最佳来源

大小 16 盎司

品种 100%全麦意大利面食

允许品牌/产品



- 全麦
- 通心粉
- 螺丝粉
- 长通粉 Rigate
- 意粉



- 有机 100%全麦
- 卡佩利尼
- 螺丝粉
- Orzo
- 长通粉 Rigate
- 贝壳粉



- 全麦
- 通心粉
- 长通粉
- 螺丝粉
- 意粉
- 幼意粉



- 有机全麦
- 天使面
- 意粉



- 100%全麦
- 宽面
- 意粉



- 全麦
- 天使面
- 通心粉



- 有机全麦
- 长通粉 Rigate



- 100%全麦
- 意粉
- 长通粉 Rigate

- 意粉
- 螺旋
- 幼意粉



# 冷谷类

铁质，维生素 B 和叶酸的最佳来源

大小 12 至 36 盎司盒装

品种  全麦 不含麸质  
 非全谷物

允许国产品牌/产品



  Cheerios 原味

  Cheerios 多谷物

• Corn Chex 玉米

 Rice Chex 米

 Wheat Chex 麦

 Fiber One Honey Clusters  
蜂蜜

• Corn Flakes 玉米片



 Frosted Mini Wheats:  
Original, & Little Bites  
磨迷你小麦:原味, 和小口

 Mini-Wheats (unfrosted)  
迷你小麦 (没磨)



 Banana Nut Crunch  
香蕉坚果

Grape Nuts 葡萄坚果

 Grape Nut Flakes  
葡萄坚果麦片



 Life 生活

 Oatmeal Squares Hint  
of Cinnamon

肉桂燕麦方块

 Kix Plain 普通

 Kix Berry 浆果

 Total 全面

 Wheaties 麦片

 Mini-Wheats Touch of Fruit  
in the Middle, Raspberry  
覆盆子

 Rice Krispies (gluten free)  
不含麸质

• Rice Krispies (plain) 普通  
• Honey Bunches of Oats  
Honey Roasted  
蜂蜜燕麦

 Honey Bunches of Oats  
Vanilla Bunches  
蜂蜜云呢拿燕麦

 Oatmeal Squares Hint  
of Brown Sugar  
红糖燕麦方

# 冷谷类(继续)

允许商店品牌/产品



麸片

- 玉米片
- 锅巴



麸片



- 玉米片
- 锅巴
- 香脆玉米方块



麸片



- 玉米片
- 锅巴



Crunchy Nuggets 香脆掘金



Bite Size Frosted Shredded Wheat  
一口磨碎小麦



麸片



麸片



- 玉米片
- 锅巴

• 玉米片



- 玉米方块
- 锅巴



磨碎小麦



麸片

- 玉米片



磨碎小麦



Nutty Nuggets 坚果掘金

- Toasted Oats

- 香脆米方块



磨碎小麦



Nutty Nuggets 坚果掘金

- 烤燕麦



Nutty Nuggets 坚果掘金

- Tostitos

- 烤玉米方块

- 烤米方块

- 玉米方块

- 锅巴

- 米方块

- Tostitos



磨碎小麦坚果



Nutty Nuggets 坚果掘金

- 烤燕麦

- 米方块

- 烤燕麦



小麦方块

- 锅巴

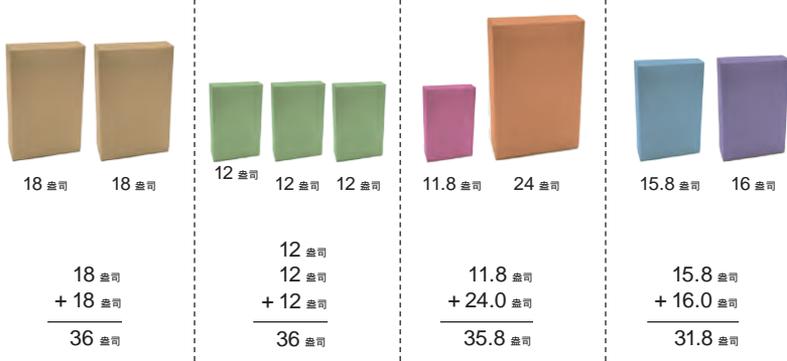


磨碎小麦

烤燕麦

## 贝母塔多益司特物方式

你可以在家庭物福利列表，组合谷物的总盎司



## 早餐是每一天的开始

吃早餐可以给孩子能量去学习。如果他们不吃早餐，他们会感到饿，

他们很难去想或听。让他们帮你安排早餐和设置早餐桌子。



# 热谷物

铁质和纤维的最佳来源

大小 品种;见下面品牌/产品

- 品种
-  全谷物
  -  不含麸质
  - 非全谷物

允许品牌/产品

  不含麸质  
14 盎司

 • 1 分钟, 28 盎司  
• 2½ 分钟, 14 盎司和 28 盎司  
• 10 分钟, 28 盎司

  枫叶燕麦, 14 盎司

  全谷类(2½分钟), 18 盎司

 佛蒙特燕麦, 19 盎司

 原味即食  
燕麦包, 11.8 盎司

## 选择全谷物

**简单切换。** 尝试以全谷类代替已提炼的谷物制品。以 100%全麦面包代替白面包和以糙米代替白米。

**尝试全麦版本。** 变一变, 试试全麦通心粉和奶酪或番茄

用玉米饼做肉馅玉米卷饼和全麦玉米饼做油炸玉米饼。

**为儿童做一个好榜样。** 为你的孩子树立一个好榜样, 每天吃全谷类的三餐或小吃。

酱,



# 100% 果汁

## 维生素 C 的最佳来源

大小 64 盎司货架安全  
 定 64 盎司冷藏  
 16 盎司冰冻

普通货架 64 盎司

允许国产品牌/产品



• 任何味道



• 任何味道



• 苹果汁

• 红提子汁

• 白提子汁



• 任何味道



• 任何味道



• 任何味道

普通货架 64 盎司

允许商店品牌/产品



• 苹果

• 提子

• 莓果混合



• 蔓越桔莓

• 提子

• 白提子



• 苹果

• 提子

• 蔓越桔莓



• 苹果

• 提子

• 蔓越桔莓



• 全天然苹果

• 提子

• 蔓越桔莓

冷冻橙汁 64 盎司

允许品牌



冰冻橙汁 16 盎司

允许品牌



# 100% 果汁女生

## 维生素 C 的最佳来源

大小 48 盎司货架安全稳定  
11.5 盎司和 12 盎司冰冻

普通货架

48 盎司

允许国产品牌/产品



•任何味道



•任何味道



•任何味道

普通货架

48 盎司

允许商店品牌/产品



•苹果  
•提子  
•蔬菜

冰冻

11.5 盎司, 12 盎司

允许品牌/产品



•100 %果汁

-任何味道



•橙汁  
- 乡村风味  
- 原味  
- 原味 / 钙  
- 无果肉  
•柚子汁



•绿色撕条  
- 任何味道



•黄色撕条  
- 任何味道

当你的宝宝可以做以下的所有事情和大约是 6 个月大，他就可以准备尝试固体食物：

- 只需要支持就可以坐正。
- 触摸东西，并把它放进嘴里。
- 张开他的嘴，表示他想吃。
- 闭上嘴，咽下他的食物。

## 婴儿水果和蔬菜

提供了多种维生素、矿物质和纤维

大小 4 盎司容器（单件和 2 包）

限制 无添加糖、淀粉、大米或盐 不是  
晚餐 不是袋装

品种 第 2 阶段或第 2 食品  
任何单一水果或蔬菜品种  
任何混合水果或蔬菜品种

允许品牌



# 婴儿谷物

铁质的最佳来源

大小 8 盎司和 16 盎司包装

限制 无添加水果、配方或蔬菜

允许品牌/产品



- 燕麦
- 米
- 杂粮
- 燕麦和藜麦



- 全谷麦片
- 全谷米
- 全谷杂粮



- 燕麦
- 米
- 杂粮
- 全麦
- 有机糙米
- 有机燕麦

# 婴儿肉类

蛋白质和锌的最佳来源

大小 2.5 盎司/瓶

限制 无添加糖或盐  
不是晚餐

品种 第 1 阶段或第 2 食品

任何品种

允许品牌





Vermont WIC

佛蒙特州卫生署

108 Cherry Street, PO Box 70  
Burlington, VT 05402

[healthvermont.gov/wic](http://healthvermont.gov/wic)

[wic@vermont.gov](mailto:wic@vermont.gov)

1-800-649-4357

WIC 是一个机会均等的供应商